

Prebiotika – potrava pro probiotika

Jako prebiotika označujeme nestravitelné složky stravy, které představují důležitý substrát pro růst a aktivitu střevní mikroflóry. Jedná se především o vlákninu, kterou najdeme v ovoci, zelenině a celozrnných obilovinách.

Vláknina slouží jako potrava pro bakterie ve střevě a její dostatečný příjem tak pomáhá udržovat rovnováhu střevní mikroflóry.

Dostatek vlákniny má vliv také na objem stolice. Stolice obsahující vlákninu je řidší a objemnější. Výsledkem pravidelného a dostatečného příjmu vlákniny je tak pravidelná stolice a pravidelné vyprazdňování střevního obsahu. To pak vede k tomu, že se ve střevě nehromadí zbytky potravy, které se mohou přeměnit na toxické látky. Ty pak mohou mít vliv na vznik rakoviny tlustého střeva. Vláknina je proto nejvýznamnějším prevenčním faktorem, který brání vzniku rakoviny tlustého střeva. Řidká stolice navíc usnadňuje práci střevní stěny a ta nemusí vynakládat tolik úsilí s jejím posunem. Tuhá stolice a větší namáhání střevní stěny mohou v pokročilejším věku vést k propuknutí zánětlivého onemocnění střev zvané divertikulóza. Tím, že je vláknina schopná vázat i cholesterol, se stává též výborným bojovníkem proti vysoké hladině cholesterolu v krvi.

Existují dva druhy vlákniny: rozpustná a nerozpustná. Rozpustná vláknina má schopnost absorbovat vodu, bobtnat a v trávicím traktu fermentuje, proto může být zdrojem energie. Reguluje trávení tuků a sacharidů, váže na sebe vodu a tím nabývá na objemu. To vede k pocitu nasycení. Právě tato vláknina slouží jako živina pro mikrobiální flóru v trávicím traktu.

Nerozpustná vláknina v trávicím traktu nefermentuje a není zdrojem energie. Zvětšuje objem stolice a zkracuje dobu, po kterou potrava střevem prochází. Zejména příznivě se uplatňuje v tlustém střevě, kde se díky zvětšení objemu stolice naředí odpadní látky, které vznikly při trávení. Ty pak snadněji opouštějí trávicí trakt, který je tak po kratší dobu vystaven styku s potenciálně nebezpečnými látkami.

Mgr. Lucie Weiss
nutriční poradce